

Cannellonis au saumon, épinards & chèvre



QUANTITÉ

2 personnes



PREPARATION

30 minutes



REPOS

Non



CUISSON

45 minutes

CE QU'IL VOUS FAUT

- 200g de cannellonis
- 2 pavés de saumon
- 100g de pousses d'épinards
- 200g de chèvre frais
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- du jus de citron
- 25g de fécule de maïs
- 25g de beurre salé
- 300ml de lait végétal non sucré (riz ou soja)
- sel et poivre
- de la chapelure



Dans une poêle, faites cuire à feu moyen pendant une quinzaine de minutes les pavés de saumon avec les pousses d'épinards et du jus de citron.

Une fois cuit, mixez très légèrement le mélange (facultatif).

Versez cette préparation dans un bol, ajoutez le chèvre frais, du sel et du poivre et mélangez bien.

Pendant que la poêlée d'épinards-saumon cuit, préparez la béchamel.

Dans une casserole, faites fondre le beurre avec la fécule de maïs. Lorsque vous obtenez un roux (une sorte de pâte), ajoutez le lait, du sel et du poivre et laissez cuire jusqu'à ce que la béchamel épaississe en mélangeant bien. Retirez du feu.

Préchauffez le four à 180°C.

Déposez un peu de béchamel dans le fond d'un plat à gratin.

Avec une petite cuillère, farcissez vos cannellonis (crus) et déposez-les dans votre plat à gratin sur 2 épaisseurs.

Recouvrez avec le reste de béchamel et saupoudrez de la chapelure (et si vous voulez du fromage râpé).

Faites cuire au four pendant 30 minutes à 180°C.